

النشرة الصحية

إدارة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك

النشرة رقم 62 في سلسلة النشرات الصحية التي تتناول الموضوعات ذات الأهمية الملحة لكافة سكان نيويورك

كيفية المحافظة على السلامة العنف من جانب ريك الحياة

NYC
Health

**TAKE
CARE
NEW YORK**
رافقتك السلامة
يا نيويورك

يمكن أن يحدث لأي شخص

عنف العشير (الذي يُطلق عليه أيضاً اسم العنف المنزلي) عبارة عن أعمال عدوانية تقع بينك وبين شريك حياتك الحالي أو السابق.

- من الممكن أن يحدث العنف من جانب شريك الحياة لأي شخص. بغد النظر عن السن أو الانتماء الع أو الدخل أو المستوى التعليم أو وضع الهجرة أو التوجه الجنس
- معظم الضحايا من النساء - إلا أن الرجال قد يقعوا ضحايا لهذا العنف أيضاً.

يحدث غالباً في شكل دورات، وعادةً ما يسوء أكثر وأكثر.

- قد يبدأ العنف من جانب شريك الحياة في وقت مبكره العلاقة ويستمر في الغالب لمدة طويلة.
- يحدث عادةً في شكل دورات، وغالباً ما يتكرر كثيراً ويصبح أكثر خطورة عبر الوقت.
- قد يقوم شريك حياتك بالاعتذار أو ربما يقدم لك هدايا ويعدك بألا يؤديك مرة أخرى.
- إلا أنه عادةً ما يقع الإيذاء الجسدي مرة أخرى.

الإيذاء الجسدي أمر خطأ على الدوام.

- في بعض الأحيان، يكون كذلك ضد القانون.
- إن العلاقة العنيفة ليست خطأك.
- فالشركاء المؤذون يجب أن تكون لديهم الرغبة في التغيير، ويجب عليهم إيقاف كل سلوك العنف.
- يُعد تغيير السلوك أمراً صعباً وقد يستغرق وقتاً طويلاً.



حول السيطرة والتحكم

هناك أنواع مختلفة من العنف والإيذاء.

- 1. الإيذاء العاطفي** يقيد حريتك. فهو يخيفك ويجعلك تشعرين بالأسى والأسف تجاه نفسك. والشريك المسبب للإيذاء العاطفي من الممكن أن:
 - يتنمر عليك عن طريق مناداتك بأسماء تضايقك ومقاطعتك في الكلام وإهانتك.
 - يمنعك من رؤية عائلتك أو أصدقائك أو من الذهاب إلى المدرسة أو العمل.
 - يكون مفرطاً في حمايتك أو الاهتمام بك وتملّكك أو الغيرة عليك.
 - يأخذ أموالك أو مستنداتك. أو يحرمك من أموالك. أو يجعلك مسؤولة عن كل شيء تنفقيه.
 - يمتنع عن ممارسة الجنس معك أو يكبت حبه نحوك للتلاعب بك.
- 2. التهديدات** هي كلمات أو إشارات تجعلك تعتقد بأن شريكك سوف يؤذي الأشخاص الذين تحبهم أو حيواناتك الأليفة. والشريك المهدد من الممكن أن:
 - يطاردك خلصة أو يتصل بك باستمرار على الهاتف.
 - يحمل سلاحاً أثناء قول أشياء وضيعة أو مخيفة مثل:
 - "سوف أبلغ إدارة الرفاهة (أو الهجرة، أو الشرطة) عنك."
 - "سوف أخذ هؤلاء الأطفال وأرحل."
 - "سأقتل نفسي إذا لم تمكثي معي."
- 3. الإيذاء الجسدي** هو أي استخدام للقوة لإيذاءك أو إيذاء الأشخاص الذين تحبهم أو لتدمير الأشياء الثمينة بالنسبة لك. والشريك المسبب للإيذاء الجسدي من الممكن أن:
 - يدفعك أو يصفعك أو يركلك برجله أو يضربك أو يجرحك أو يحرقك. أو يفعل كل ذلك للأشخاص الذين تحبهم أو لحيواناتك الأليفة.
 - يمنع عنك الطعام أو النوم أو الرعاية الطبية.
 - يتلف ملابسك أو صورك أو متعلقاتك الأخرى.
- 4. الإيذاء الجنسي** هو فرض أي نشاط جنسي بالقوة والإكراه. وعلى سبيل المثال:
 - تحريم استخدام وسائل تحديد النسل أو الواقيات الذكرية من أشكال الإيذاء الجنسي.
 - تُعد ممارسة الجنس بالقوة **اغْتصاباً**، و**الاعتصاب جريمة** - حتى بين الأشخاص المتزوجين أو الذين يعيشون معاً.

الآثار الصحية للإيذاء

من الممكن أن يؤدي العنف من جانب شريك الحياة إلى وقوع أو تفاقم الكثير من المشكلات الصحية.

- **الإصابات الجسدية** قد تكون خطيرة وينتج عنها إعاقة بل وربما تفضي إلى الوفاة.
- يتم علاج ما يقرب من 4000 امرأة و900 رجل داخل غرف الطوارئ بمدينة نيويورك بسبب العنف من جانب شريك الحياة سنوياً.
- حوالي 40% من النساء القتيلات في مدينة نيويورك سنوياً يتم قتلهن على يد شركائهن الذين يعاشروهن.
- **الإيذاء الجنسي** قد يتسبب في حمل غير مرغوب فيه والإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً والعقم.
- **المشكلات المرتبطة بالضغط العصبي** قد تؤدي إلى:
 - القلق والاكتئاب ومشكلات في الأكل والنوم.
 - ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية.
 - التفكير في الانتحار ومحاولة الانتحار.
- **الإيذاء أيضاً يجعل من الصعب الاهتمام بنفسك**. فقد لا تذهبين لرؤية طبيب بانتظام من أجل إجراء الاختبارات الهامة والحصول على التطعيمات والرعاية الضرورية.

أنت لست بمفردك!

عليك دائماً الاتصال بالرقم 911 إذا كنت في خطر داهم

1. المساعدة متوفرة.

- تحدثي إلى شخص تثقين به، كأحد أفراد عائلتك أو أحد أصدقائك، أو تحدثي إلى طبيبك أو إلى مرشدك الديني.
- تحدثي إلى مستشار الخط الساخن للعنف المنزلي حول كيفية البقاء سالماً. اتصلي بالرقم 311 أو (800-621-4673) HOPE (800-621-311)
- اكتبي قائمة قصيرة بالأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم في حالة الطوارئ؛ احفظي أرقام الهاتف لهؤلاء الأشخاص عن ظهر قلب.

2. فكري مسبقاً في كيفية الهرب.

- عندما يتم التنمر عليك أو مهاجمتك، تجنبني الدخول في الغرف التي ليس لها مخارج (المراحيض) والغرف التي تحتوي على أدوات خطيرة (المطابخ).
- اعرفي كل طرق الهرب من منزلك أو مبنى سكنك في حالة الطوارئ؛

3. احتفظي بالمستندات الهامة معاً في مكان آمن.

- أمر الحماية (إن كان لديك واحد).
- المستندات القانونية ومستندات إثبات الشخصية (شهادة الميلاد، بطاقة الضمان الاجتماعي، جواز السفر، البطاقة الخضراء، ترخيص الزواج الرسمي، رخصة القيادة).
- المستندات والمعلومات المالية (دفتر الشيكات، بطاقات الائتمان).
- عقد إيجار المسكن، وبوالص التأمين، والسجلات الطبية الدائمة والوصفات الطبية.

4. إذا هجرت شريكك، فعليك

حماية نفسك.

- قومي بتغيير أرقام هواتفك.
- راقب كل المكالمات.
- إذا كان يجب عليك مقابلة شريكك، فاذهبي إلى مكان عام.
- قومي بتغيير روتين حياتك اليومي (كيفية ذهابك إلى العمل، أوقات ذهابك للتسوق، الخ).

العلاقات الصحية السليمة...

- الطرفان يحترمان بعضهما البعض، ويثقان في بعضهما ويتواصلان بكل وضوح.
- للمساعدة والدعم، اتصلي بـ LifeNet (ارجعي إلى "الخطوط الساخنة السريعة العاملة على مدار 24 ساعة").

لمعرفة مزيد من الطرق المحافظة على السلامة:

www.safehorizon.org



الخطوط الساخنة السرية العاملة على مدار 24 ساعة

- الخط الساخن للعنف المنزلي بمدينة نيويورك:
اتصلي بالرقم 311 أو (800-621-4673) 800-621-HOPE
- الخط الساخن للاعتداء الجنسي والاعتصاب التابع لإدارة شرطة نيويورك:
اتصلي بالرقم 311 أو (212-267-7273) 212-267-RAPE
- LifeNet
• اتصل بالرقم 311 أو (800-543-3638) 800-LifeNet
• LifeNet الأسبانية: (877-298-3373) 877-AYUDESE
• LifeNet الآسيوية (المندرينية والكانتونية والكورية): (877-990-8585)
- مركز المرأة الآسيوية بنيويورك: 888-888-7702
- المشروع المناهض للعنف ضد المثليين والسحاقيات في نيويورك: 212-714-1141
- خط المساعدة الوطني في حالات الإيذاء في مواعيد المراهقين:
866-331-9474. 866-331-8453 TTY (الهاتف النصي للمعاقين سمعياً)
- خط المساعدة للإيذاء المنزلي للرجال:
888-7HELPLINE (888-743-5754)

مزيد من المعلومات والمساعدة

- مكتب العمدة لمكافحة العنف المنزلي:
311 أو nyc.gov/domesticviolence
- Safe Horizon: www.safehorizon.org
- برنامج التدخل في العنف: <http://63.135.104.107>
- مركز دعم الأسر الأمريكية العربية:
800-643-718 أو www.aafscny.org
- مركز المرأة الآسيوية بنيويورك: www.nyawc.org
- المشروع المناهض للعنف ضد المثليين والسحاقيات في نيويورك: www.avp.org
- صوت المرأة: www.vowbwrc.org
- كونكت (Connect): www.connectnyc.org

للحصول على نسخ من أي نشرة صحية

كل النشرات الصحية متوفرة أيضاً على الموقع nyc.gov/health

قم بزيارة الموقع nyc.gov/health/e-mail للحصول على اشتراك بريد إلكتروني مجاني

اطلبي
الرقم
311

المجلد 7، الرقم 7

النشرة الصحية

إدارة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك

النشرة رقم 62 في سلسلة النشرات الصحية التي تناول الموضوعات ذات الأهمية الملحة لكافة سكان نيويورك

إدارة الصحة البدنية والسلامة
العقلية بمدينة نيويورك

(New York City Department of
Health and Mental Hygiene)

125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

العمدة .Michael R. Bloomberg
المفوض .Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.

مكتب الاتصالات

(Bureau of Communications)

المفوض المساعد .Geoffrey Cowley

محرر تنفيذي .Cortnie Lowe, M.F.A.

كاتب كبير .Drew Blakeman

كاتب كبير .Cheryl de Jong-Lambert

Keiko Sakagami, Ed.D, C.H.E.S.

تم إعداده بالتعاون مع:

قسم الوبائيات

(Division of Epidemiology)

وحدة وبائيات الإصابات

(Injury Epidemiology Unit)

مكتب خدمات الوبائيات

(Bureau of Epidemiology Services)

العنف من جانب شريك الحياة
كيفية المحافظة على السلامة



لخدمات مدينة نيويورك في غير حالات الطوارئ
ترجمة عبر الهاتف بأكثر من 170 لغة

اطلبي
الرقم
311